



桜谷小
保健室
H30. 7. 12

げんきいっぱい たのしいなつやすみに！

～どんなすごしかたが いいでしょう？～

字別児童会がありました。1学期のふりかえりと夏休みの生活を話しあいました。40日間の夏休みを元気ですごすために、どんな生活をすればいいでしょう？

休みの間は、おうちと字ですごす生活になります。起きる時間やねる時間がおそくなったり、おやつ回数がふえたり、ゲームやテレビの時間がふえたりして、生活のリズムをくずすことが少なくありません。めあてを決めたり、する時間を決めたりして計画を立てるなど「生活にメリハリをもたせて」すごせるといいですね。一度からだのリズムがくずれると、もとにもどすのに時間がかかってしまいます。



日野中学校から職業体験
に来られた2年生の廣瀬
けいさんと村井しほさん
が作ってくれました！

あ さ・ひる・ばんと バランスよく

食事は頭とからだの大切なエネルギーだよ。

1日のはじめの〇〇ごはんは、ぬかなさいでしっかり食べよう。

つ めたいものは ほどほどに

食べすぎやのみすぎは〇〇〇が冷えて食よくがなくなるよ。ジュースやサイダーなど糖分がたくさん入ったものは、のみすぎないために、〇〇〇に分けてのんでね。



さ いしょに決めよう 量と時間

おやつを〇ら〇ら食べると、おなかの休まる時間がなくなり、夏ばての原因になるよ。食べる量だけ〇〇〇にとりだそう。

に っ中は活動 夜はすいみん

起きる時間、〇〇時間を決めよう。すいみんは、心と〇〇〇を休ませるだけでなく、成長するためにもとても大切なもの。字の〇〇〇体そうに行って体を動かそう。

ま いにち はみがきわすれない

歯こうの中の〇〇〇きんは、ねむっているときにふえるよ。〇〇〇〇の時間を決めてね。「夜のはみがきカレンダー」を使って、夜のはみがき100%をめざそう。むしばはなおそうね。

け がや事故には 気をつけて

交通〇〇〇を守ろう。自転車での「と〇〇〇」はとてもあぶないよ。おでかけするときの決まりは？ 知らない人に声をかけられたらどうしたらいい？ じぶんの〇〇〇を守って安全な生活ができるように、おうちの人とも話し合っておこう。

な つの病気を よぼうして

熱中症、食中毒、プール熱など夏にかかりやすい病気はたくさんあるよ。〇〇から帰ったら、せっけんを使って〇〇〇〇をしよう。

い つもせいけつ 気持ちよく

〇〇をたくさんかいたらタオルでふこう。〇〇〇〇に入ってからだをきれいにあらってね。

で かけるときにつれてって

熱中症よぼうのために、ぼうしと〇〇〇〇はわすれないでね。〇〇〇に水分をとろう。

